

# ZEIT FÜR VERNACHLÄSSIGTE INTERESSEN NEHMEN

Das bewusste Einplanen von Zeit für vernachlässigte Interessen kann sich positiv auf die Selbstliebe auswirken. Indem man sich Raum für Aktivitäten gibt, die Freude bereiten und persönliche Interessen widerspiegeln, stärkt man das Gefühl der Selbstwertschätzung und fördert eine liebevollere Beziehung zu sich selbst.



Diese Übung lädt dich ein, Zeit für Aktivitäten zu nehmen, die du lange vernachlässigt hast. Indem du bewusst solche Interessen wiederentdeckst, kannst du deine Freude und Leidenschaft fördern und sich Zeit für sich selbst nehmen.

## So gehst Du vor:

**Vorbereitung:** Entscheide dich für eine Aktivität, die du schon lange vernachlässigt hast. Dies kann das Lesen eines Buches, das Ausprobieren eines Hobbys oder das Anschauen eines Films sein.

**1. SCHRITT - ZEIT BLOCKIEREN:**

Blockiere in deinem Zeitplan bewusst Zeit für diese Aktivität. Plane diese Zeit genauso wichtig wie andere Termine.

**2. SCHRITT - ENTSCHEUNIGUNG:**

Bevor du mit der Aktivität beginnst, nimm dir einige Minuten Zeit, um dich zu entspannen. Atme tief ein und aus, um dich auf den Moment einzustimmen.

**3. SCHRITT - DURCHFÜHRUNG:**

Genieße die ausgewählte Aktivität in vollen Zügen. Vertiefe dich in das Buch oder die Aktivität und sei voll und ganz präsent.

**4. SCHRITT - ACHTSAMKEIT:**

Konzentriere dich während der Aktivität auf den Moment. Lasse Gedanken über andere Dinge los und genieße den Moment der Entspannung.

**5. SCHRITT - REFLEXION:**

Nachdem du die Aktivität genossen hast, nimm dir Zeit, darüber nachzudenken, wie du dich während und nach der Aktivität gefühlt hast.

# Übung: Zeit für vernachlässigte Interessen nehmen

A large grid of small dots for writing notes.

## Reflexion

- Welche Aktivität hast du ausgewählt und ausgeführt?
- Wie hast du dich gefühlt, als du bewusst Zeit für diese vernachlässigte Aktivität genommen hast?
- Welche positiven Effekte oder Freude konntest du während der Aktivität bemerken?
- Wie könntest du regelmäßig solche Zeitfenster für vernachlässigte Interessen in deinem Alltag schaffen, um deine Freude und Erfüllung zu steigern?

*Übung: Zeit für vernachlässigte  
Interessen nehmen*

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows.